

Forums pour les consommateurs

Comment arrêter le cannabis en limitant le manque ?

Par Kanille Posté le 18/09/2017 à 16h18

Bonjours à tous, j'ai déjà posté ce même message pour répondre à une question mais je pense que ce sujet mérite son propre topic, il sera plus facile d'accès depuis votre moteur de recherche ! (j'ai effectué pas mal d'ajouts/modif sur ce dernier)

J'ai été fumeur de cannabis pendant 3 ans (3 - 5 pets par jours sans modérer le dosage) et mon sevrage a été très difficile.

Je viens ici vous faire part des méthodes qui m'ont énormément aidé à arrêter cette substance en limitant au maximum les effets indésirables de manque (insomnies, sueur, angoisses, agressivité, irritations, pensées focalisé sur l'envie de fumer un bon joint....)

Allez je déballe tout, c'est parti !

- Ta motivation (le plus important), pourquoi tu veux arrêter, es-tu sûr de vraiment vouloir le faire ?
- Une liste des raisons qui t'ont poussés à arrêter que tu regardes lorsque tu sent que tu vas craquer: dépendance, détérioration de la santé (surtout des poumons), démotivation, tolérance qui pousse à consommer de plus en plus pour retrouver les mêmes effets, dépense d'argent, impossible de trouver le plaisir en dehors de la fumette, désocialisation, effets inverse du cannabis lorsqu'on a plus de conso, le join qui servait au début à ressentir de la joie, sert aujourd'hui à ne pas ressentir la tristesse, impact à long terme sur le QI, la mémoire etc...)
- Change ton style de vie (essaie de t'occuper à ta manière et de laisser le moins de temps possible à l'ennui qui te donne de grosses envies de consommer), tu dois installer de nouveaux rituels dans ta vie, c'est pas toujours évident.
- Fait du sport, pour ma part je me suis inscrit dans une salle de musculation, l'effort physique permet de relâcher une énorme pression et les heures qui suivent l'exercice me procurent une énorme sensation de détente et de bien-être sans envie de fumer.
- Fait des séances où tu te concentres sur ta respirations en inspirant profondément de grosses bouffées d'air, en gardant un max de temps dans tes poumons puis en expirant lentement, tout ceci plusieurs fois. (Pas mal de sites peuvent t'apprendre à le faire correctement pour un maximum d'effets relaxants.) A appliquer de préférence quand tu as de grosses envies de fumer.
- Quand tu combat les effets du sevrage, prend conscience que ce n'est pas toi que tu combat, mais le démon qui s'est introduit dans ton corps et qui attend sa dose pour pouvoir prospérer et te hanter tant que tu

l'alimenteras. Une fois qu'il sera mort, il ne te posera plus aucun problème. La sensation de manque intense ne durera que quelques semaines tout au plus (1 à 8 selon les cas), en regardant les retours des personnes ayant réussi à arrêter et affirmant être beaucoup mieux dans leurs peau, ça motive !

- Achète toi une cigarette électronique avec ou sans nicotine selon tes envies/objectifs.

-Évite les endroits et fréquentations qui te rappelles la fumette (Pas au point de changer d'amis, je trouve ça ridicule mais du moins pendant les premières semaines ou le manque sera à son apogée.) Attention à ceux qui t'influenceront pour retirer sur un join, peut être que c'est mieux de couper les liens avec ceux là si après une petite conversation ils n'arrivent pas à comprendre ton choix d'arrêt. (Et si c'est des glandus à te dire "allez pote, fumes ça fait que du bien sur la santé", ils ne sont sans doute pas au courant que des études plus ou moins récentes ont prouvé que la combustion du cannabis avec un tonk produisaient 5 à 10 fois plus de goudrons qu'une simple cigarette, c'est donc cancérigène.)

-Les conseillers de drogues info service peuvent t'aider et te suivre dans ton arrêt, n'hésite pas à directement les appeler.

- Et ma petite recette "miracle", du e-liquide pour la cigarette électronique concentré au CBD (Cannabidiol, c'est un composant du cannabis sans effet psychotrope, c'est à dire qu'il ne défonce pas, il a juste les effets relaxants et apaisant du cannabis sans pour autant te démotiver ou créer une dépendance !) Certes, les études sur ce produit ne sont pas encore approfondies mais ça semble être un bon remède sans danger pour ton organisme. Ça fonctionne particulièrement bien sur moi mais j'ai déjà vus des commentaires disants que ça ne faisait rien ! (Prendre du CBD après un join ou si on se sent déjà bien dans sa peau de base risque de ne faire aucun ou peu d'effet).

Le flacon 50mg de CBD pour 10ml d'e-liquide n'est pas assez concentré à mon gout, personnellement j'utilise du 500mg de CBD pour 30ml d'e-liquide soit 166mg de CBD pour 10ml d'e-liquide, ça me détend et me coupe toute envie de tirer sur un join au bout d'une dizaines de lattes et plus aucun soucis pour trouver le sommeil !

Cependant pour un maximum d'effets tu dois avoir un matériel approprié c'est à dire une e-cig avec puissance (en Watt) ainsi que température ajustable. La configuration optimales pour profiter des effets au maximum est : 20 à 30W et une température à 170 - 180° de chauffe.

Ce liquide présente une tolérance modérée, à en consommer trop tu ne ressentiras plus les effets, je conseil d'avoir deux clearomiseurs pour pouvoir alterner l'e-liquide au CBD avec l'e-liquide traditionnel.

Au niveau des effets du CBD, ils sont propres à chaque individus (de la même façon que certains ne sont que très peu défoncés quand ils fument), voici les effets que je ressent :

C'est assez difficile a expliqué mais je dirais que l'on se sent défoncé sans être défoncé, vous êtes maître de vos actions, pas de démotivations/flemme, votre champ de vision diminue légèrement (mode tunel), vous vous sentez relaxé, apaisé, même les douleurs physique sont atténués, l'envie de fumer diminue, capacité de concentration augmenté, sociabilité accrue, une réelle impression de planer mais sans planer, les effets durent assez longtemps et ne pose aucun problème dans la vie de tout les jours (compatible avec la conduite et efforts physique ou mental).

Si votre objectif est de vous défoncez avec ce produit, passez votre chemin, vous serez déçus.

ATTENTION: Toutes ces méthodes pour réduire l'envie de fumer un join pendant une période de sevrage peuvent ne pas correspondre à tout les anciens usages de cannabis ! A toi de trouver les méthodes qui te seront le plus utile. Pour ma part, toutes ces méthodes ont fonctionné sur moi à différents degrés ! (Le CBD étant ce qui a le plus fonctionné pour moi afin que mon sevrage se passe du mieux possible.)

PS: Je trouve hyper dommage le fait d'arrêter le cannabis en compensant par la cigarette surtout si vous arrêter pour votre santé, pour mon cas il a été bien plus simple d'arrêter les deux dans un laps de temps très réduit plutôt que l'un après l'autre ou de façon progressive.

N'hésitez pas à me faire part de vos retours, de ce qui a marché (ou pas) pour vous afin d'en aider d'autres !
En espérant vous avoir aidé !

20 réponses

RoseT - 16/08/2018 à 04h43

Salut Kanille, merci pour ton témoignage que je viens de trouver grâce à l'ami Google !

Est-ce que tu pourrais partager où tu en es presque un an après ton message?

Si jamais tu repasses par là, je me demandais si tu pouvais également partager comment ton entourage t'a aidé ou comment tu aurais souhaité qu'il t'aide / qu'il te soutienne vers ta guérison ?

Merci!

Flowflo - 31/10/2018 à 22h26

Je sais pas si mon message précédent a été publié mais j'ai oublié un point que je voulais aborder, j'ai essayé de nombreuses fois de consommer juste un joint pour dormir et à chaque fois au bon d'un moment ça passe à 2 et au moindre drame qui arrive dans la vie ça repasse à des le matin et c'est reparti, y'en a qui arrive très bien à n'en fumer qu'un seul mais je pense que rester fumeur présente un gros risque de rechute et si tu es capable de fumer un seul joint par jour je ne pense pas que tu aies de gros problème et que tu sois sur ce forum du coup.

Mais on est tellement tous différents face à la drogue et surtout face au monde qui nous entoure

Demurgie - 12/01/2019 à 13h35

Bonjour

Ancien très gros fumeurs pendant une vingtaine d'années à chacune de mes pauses j'ai réalisé les méfaits du cannabis.

3 mois que j'ai arrêté complètement et j'ai retrouvé mes facultés intellectuelles car n'oubliez pas que cela rend schizophrène... On imagine des raisonnements qui n'ont aucun sens.

Le sevrage dure entre 1 et 2 mois (j'avais fait diverses pauses ces 3 dernières années).

Le problème N. 1 est l'insomnie. Conseil ne jamais fumer un pet pour le sommeil car comme toute addiction il ne faut jamais recommencer.

Problème 2. Son entourage de fumeurs. Pendant la période de sevrage il faut à tout prix s'en éloigner.

Problème 3 le tabac. Dans un premier temps il y aura une surconsommation. De mon côté j'ai fait des faux joints dans un premier temps. Le piège est de substituer son addiction par une autre. Donc la cigarette électronique OK mais là aussi danger d'addiction.

Pour ma part et je l'ai réalisé il y a peu cette chose a détruit ma vie. Isolement social professionnel perte de QI et de motivation à tout. Il a fallu que je stoppe (il y a certes des envies) pour le réaliser. Les effets sur la santé mentale sont terribles mais pas irréversibles.

Le plus dur pour moi est de remonter la pente. C'est de ma faute.

Un conseil si vous fumez arrêtez

Trinity - 13/01/2019 à 06h40

Merci Kanille pour ton témoignage.

Très motivant!

J'envisage moi aussi d'arrêter.

J'ai déjà réussi une première fois durant 3 mois en meme temps que la cigarette mais j'ai fini par recommencer.

Je retente actuellement l'arrêt du tabac depuis 2 mois mais je fume toujours 2 à 4 joints le soir.

J'ai beaucoup de mal à retrouver la volonté d'arrêter définitivement et ton témoignage m'a redonné espoir.

Merci pour le conseil du e liquide CBD je ne connaissais pas et je pense que cela va m'aider dans mon sevrage.

J'espère que tu es toujours non fumeur

Merci de ton aide

JackVabre - 27/04/2019 à 04h31

Bonjour à tous et merci pour vos témoignages !

Je n'ai pas pour habitude de partager mon "histoire" avec qui que ce soit, mais je me dis que c'est peut être le bon moment pour le faire, d'autant plus que je n'ai jamais réussi à arrêter totalement ma consommation.

J'ai commencé le cannabis en même temps que le tabac il y a de cela 10ans. J'en ai 26 aujourd'hui.

J'ai fait un pneumothorax complet au poumon droit il y a 8ans. J'ai alors été hospitalisé et ai vu un addictologue qui m'a aidé à arrêter.

3 mois plus tard je reprenais la cigarette et après quelques temps le joint.

Cela fait près de 5ans que je fume quotidiennement entre 1 et 5 joints.

Il y a 2ans j'ai été contrôlé positif au THC lors d'un contrôle de Gendarmerie, mon permis m'a été suspendu 3mois au cours desquels je n'ai pas réduit ma consommation (comme si cela ne m'avait pas servi de leçon m'a-t-on rabaché)

Même si je savais pertinemment que je devais arrêter, je ne le voulais pas. Je me "cachais" derrière des excuses (il n'y a que ça qui me détend vraiment après le travail, ce n'est jamais pire que l'alcool, etc...) et le fait d'avoir conscience de mon addiction, au lieu de m'aider à la combattre, me faisait peur, me faisait me sentir faible face à elle.

Cette semaine j'ai refait un pneumothorax au même poumon. Heureusement celui-ci était moins grave que le premier et je n'ai pas besoin d'intervention chirurgicale pour que mon poumon se recolle.

Mais j'ai vraiment pris conscience que je dois arrêter, et j'en ai vraiment envie cette fois-ci.

Je ne veux pas arrêter parce qu'on me le demande ou ordonne, je veux arrêter parce que je veux me libérer de

ce truc qui me contrôle.

Mais le problème est là : c'est le cannabis qui me contrôle.
Ca fait seulement 3 jours que je n'ai pas fumé et je suis déjà à fleur de peau.

J'ai arrêté le tabac il y a 3 mois en le remplaçant par la cigarette électronique et je n'ai pas eu de mal du tout. Je me renseigne un peu sur la CBD, mais je n'arrive pas à trouver d'étude scientifique qui confirme ou infirme que la CBD est pourvoyeur d'emphysème pulmonaire. Il est prouvé que le cannabis est responsable d'emphysème, mais aucune étude ne distingue CBD et THC dans ce cas précis. Comme je ne sais pas si la CBD présente moins de risque dans mon cas que le cannabis, j'ai peur de me tourner vers ça pour m'aider à arrêter le joint..

Est ce que quelqu'un parmi vous aurait la réponse à ma question ?

En attendant, je vais tenter d'appliquer les conseils prodigués tout au long de ce fil, me focaliser sur mon objectif et ce qui me pousse à l'atteindre, et essayer de résister à la tentation constante qui m' anime.

eunahya - 01/05/2019 à 15h46

salut JackVabre,

je suis tombée sur ce fil par hasard mais wow, ton message m'a touchée car je suis exactement dans la même situation, 26 ans, même rapport à ma conso, même conso quotidienne et ça fait également 10 ans que je fume! Sauf que j'ai arrêté le tabac naturellement il y a qq années, fumer une cigarette m'écœure, mais pas le bédou malheureusement.

Bon pas eu de décollement du poumon comme toi, mais des conséquences vraiment lourdes sur ma vie sociale et sur mon état mental.

Au final je ne sais pas ce que j'ai à dire, si ce n'est qu'ayant fini ma conso hier je me suis dit « allé pour une fois t'en as pas d'avance, cette fois arrête! »
Mais bon je suis déjà presque en train de craquer!!

Pour répondre à ta question, je pense qu'au niveau des risques pour ton poumon, ils sont équivalents CBD ou THC.... il faudrait que tu arrêtes de fumer (combustion) définitivement pour limiter les risques.

Ce serait cool de s'entraider ou autre... je me sens tellement seule là dedans...

Allé bon Courage!

ColMoutarde - 02/05/2019 à 13h06

Salut !

Tu n'es pas seule eunahya, aucun toxico n'est seul car ce fléau touche énormément de personne.

Je viens de prendre une décision il y a quelque jours. Plus de shit ou de cannabis pour le restant de mes jours. L'auteur de ce topic nous a donné beaucoup de clés pour réussir notre sevrage.

Comme Kanille la dit, faites un tableau avec les effets positif et négatif de votre consommation. Perso, la section "positif" est rester vide sur ma feuille. Ce qui se trouve de l'autre côté du tableau, vous allez devoir

vous le répétez à chaque coup de déprime ou d'angoisse.

Je consomme une dizaine de joints par jour depuis 6-7 ans maintenant (avec une pose d'un an, et donc un premier sevrage réussi). Il faut effectivement tenir votre esprit occupé. Le temps libre est une mauvaise chose pour les dépendants.

Sortir, lire des bouquins, regarder des émissions de voyage, et surtout, le rire. La bonne humeur et l'humour (kaamelott pour ma part) sont à consommer sans modération en ces temps trouble.

Cela fait une semaine que le shit me met des montée d'angoisse. Hier j'ai écrasé mon dernier joint dans le cendrier et à ce moment là je me suis dis que c'était le dernier.

Je vais donc entrer dans ma période sevrage (pour la deuxième fois). En espérant que celui ci ne dure pas des mois...

Si quelqu'un a besoin d'échanger ou juste besoin de soutien, n'hésitez surtout pas. Je pense que l'entraide et le dialogue peuvent aider bon nombre d'entre nous.

Courage à vous tous !

lorete - 03/05/2019 à 04h37

salut camarades drogués! Ce qui me questionne, c'est que l'addiction n'est pas question de produits mais de pratiques et de conséquences. Le trio, c'est l'usager, le produit, le moment donné. Le produit ou les produits en eux même ne sont rien, c'est la raison pour laquelle on se défonce avec le problème.

Perso, je suis consommatrice de tout ce qui défonce depuis 40 ans et il me reste pas mal de neurones. Allez gratter vos plaies, vos vieilles souffrance souvent bien cachées et ça vous aidera à ne plus vous défoncer. La volonté n'a rien à voir dans la toxicomanie, il faut se soigner!

Boiteuse - 03/05/2019 à 11h48

Bonjour,

Merci Kanille pour ces conseils.

Merci, lorete pour ces 3 posts.

Pétrifiée par la peur, enfumant la situation, j'étais en quête de détermination, de courage sur les forums.

Rendez-vous est pris avec le CSAPA de mon quartier. Voilà, sache le, se sont tes 3 posts qui m'y ont encouragée. Un grand pas pour moi qui y songe depuis quelques années. Un grand merci.

Au préalable, j'ai aussi rendez-vous avec un psychiatre du CMP.(centre médical psychiatrique) lui aussi dans mon quartier.

Le secrétariat du CSAPA a tout de suite recommandé une prise en charge psychiatrique, à l'écoute de ma présentation, validant complètement ma double démarche.

Lucky me, recluse, de les trouver tous 2 à une telle proximité.

A suivre si je sais tirer profit de ces aides. Si je trouve un remède contre le mal de vivre.

Il faut que je parvienne à trouver le courage de parler honnêtement, à cœur ouvert. C'est un de mes gros problèmes. Très handicapant. La peur du jugement, honte et orgueil forment une bonne équipe pour encourager un certain mutisme.

Quoiqu'il en soit, je remercie les personnes à l'initiative de ce forum, des ces instituts et services. Merci à nos régions, mairies, et à tous les contribuables qui aident à leur financement. On a bien de la chance de vivre dans ce Pays. A une époque où on se laisse gagner par le désespoir, il est réconfortant de trouver encore des irréductibles du service. Stop aux réductions budgétaires de nos services publics.

Yv Ette - 06/05/2019 à 18h33

Bonjour,

je vous remercie pour vos témoignages poignants et motivants. Je vous souhaite à tous de sortir de cette spirale infernale qu'est le cannabis.

Je me présente je m'appelle Justine j'ai 24 ans, je fume depuis environ 10 ans mais de manières journalières depuis 6 ans (après le travail) environ 5 à 6 joints et des le matin le week end. Ça fait maintenant quelques mois que je ressens l'envie d'arrêter de fumer ne serait ce que pour les capacités intellectuelles et pour le lien sociale car depuis un petit moment maintenant alors que je suis quelqu'un de très sociable à la base je deviens solitaire au point de ne parfois plus sortir de chez moi et de ne rien faire assise sur mon canapé à lire ou regarder la télé.

Mon conjoint fume aussi mais est près à sortir fumer dehors meme si je sais que ça comporte des complications quand au fait d'arrêter. Je voulais justement savoir si certains d'entre vous avez réussi à arrêter alors que le conjoint était consommateur aussi !!?

Diskik - 06/05/2019 à 18h40

Bonjour ,

Merci Kanille, RoseT , Boiteuse ,lorete,ColMoutarde, eunahya , Trinity pour vos posts/réponses

pour ma part je suis fumeur depuis mes 14 ans (cannabis et cigarette j'ai commencé a fumer les deux ensemble), j'ai jamais essayé ou même pensé d'arrêter ...

à l'approche de mes 30 ans (dans 10 jours si vous voulez me souhaite un joyeux anniversaire), j'ai fait un bilan sanguin RAS cool , une Radio Pulmonaire RAS Yes , Gastroscopie , Biopsie j'attends encore les résultats (mais en fumant ça me fait craché , roté , voir même vomir)

j'ai toujours dit que je suis FUMEUR DE CANNABIS , et c'est à PRENDRE OU A LAISSER

mais j'ai comme une envie de tout arrêté, alors qu'avant j'ai toujours dit que si je suis là , si j'ai réussi ma scolarité (j'ai réussi ma scolarité mais pas encore ma vie pro lol)c'est grâce au cannabis (bac S , Licence Eco , Master ...)

je suis de confession musulmane , aujourd'hui c'est le 1 er jour du Ramadan donc je me disais c'est le moment ou jamais pour tenté ...

ColMoutarde - 28/05/2019 à 01h06

Salut Diskik !

Joyeux anniversaire en retard (de deux semaines quand même !)

Comment se passe votre consommation ?

Avez vous toujours envie d'arrêter ?

Je me permet d'émettre un doute sur votre brillante réussite scolaire, pensez-vous réellement que le cannabis vous a AIDER à accomplir toutes ses choses ? N'est-ce pas plutôt vos capacités intellectuelles qu'il faudrait remercier ? Le THC et les neurones ne font pas bon ménage ! Si vous avez obtenue ce genre de diplôme sous Cannabis, quand est-il quand vous ne fumez pas ?!

J'aimerais savoir comment vous allez, si votre motivation est toujours présente.

N'hésitez pas à nous en parler

Sheraz - 26/06/2019 à 11h16

Bonjour à tous

J'ai depuis hier arrêter de fumer des joints, sa faisait 2ans que j'avais repris, au départ c'était un seul le soir pour m'aider à dormir et puis 2 et 3 ... Et puis j'ai pris le truc de fumer à n'importe quel moment de la journée juste pour me sentir un peu mieux sur le moment même. Je sais que sa peut paraître bête car j'ai dépassé les 25 ans, mais pour moi le cannabis n'était qu'une drogue douce qui ne ferait aucun mal et que le jour où j'allais arrêter se serait facile.. Beaucoup en parle à leurs proche pour se libérer, moi je n'ai pas de parents et mes sœurs ne comprennent pas, pour elles c'est tellement facile " tu n'en achète plus et voilà c'est fini " ou " il ne fallait pas commencé" des mots si simple dans la bouche de personnes qui non jamais toucher à sa. J'ai déjà tenté d'arrêter y'a quelque mois mais les nausées les tremblement, les moments passé devant les toilettes on eu raison de moi. Depuis hier c'est redevenu l'enfer, malade, tremblement, nausée, l'impression de me sentir vide, pour m'endormir c'est compliqué, manger c'est pareil sa passe pas... Dans ma vie je me suis battu contre pire que ce démons là et pourtant j'ai l'impression que je vais pas m'en sortir. J'essaie de faire d'autre chose pour ne pas y pensé mais rien ne marche. Sa fait seulement depuis hier et j'ai l'impression que sa fait une éternité. Je ne sais pas du tout comment m'en sortir avec sa.

ColMoutarde - 26/06/2019 à 18h43

Salut Sheraz

Félicitations pour ton envie d'arrêter. J'espère que ta motivation va tenir !

Qu'est ce qui ta donné l'envie de ne plus consommer ?

Pour tout le monde, ou pour une grande majorité, le cannabis est une drogue considérée comme douce, jusqu'au moment où il commence à prendre les devant sur ta vie.

Si tes proches ne t'aident pas alors je te conseillerais d'aller voir quelqu'un qui puisse t'écouter, un psy, un ami ou un internaute du forum, car ce doit être très frustrant de recevoir ce genre de conseils de la part de ceux qui peuvent (ou qui doivent) nous soutenir.

Alors, pour les tremblements, les nausées et l'insomnie, je te conseillerais également d'aller voir un médecin.

De une, il rassure en te disant que cette période n'est que passagère (ton corps va prendre un peu de temps pour éliminer les toxines) et te conseille des méthodes pour te relaxer. Pour ma part, j'ai toute une panoplie de remèdes pour les différents maux liés au sevrage :

- Pour l'insomnie, prend de la camomille sous forme de tisane ou de l'euphytose. Fais du sport maximum 2h avant d'aller te coucher, ça favorise la qualité du sommeil et l'endormissement.

- Les tremblements sont sûrement dû au manque et surtout au stress (ou l'anxiété). Il y a des centaines de techniques pour se détendre sur internet, tu peux commencer par une activité physique à la maison, le yoga, des techniques de respiration, des musiques douces (ex: harpe) etc. Le mieux étant d'aller voir ton médecin, qui lui sera plus à même de te rassurer.

(Évite à tout pris les antidépresseurs, certains médecins peu scrupuleux peuvent en prescrire lors de l'arrêt d'une dépendance. Certains antidépresseurs peuvent accentuer les tremblements alors fait gaffe)

- Pour les nausées, la camomille est également recommandée en cas de problèmes digestifs, le gingembre aide beaucoup les vomissements des femmes enceintes, alors pour quelqu'un victime d'un sevrage ça devrait passer. Évite la cigarette, les odeurs fortes, la caféine. Prend l'air, bois de l'eau entre les repas et évite d'avoir l'estomac vide.

- Lors d'un état de stress ou d'anxiété, une poussée d'adrénaline peut avoir lieu et dirige le sang vers le cerveau, le cœur et les muscles en délaissant le système digestif ce qui peut provoquer un manque d'appétit. Ce qui expliquerait sans doute pourquoi tu ne manges plus quand tu arrêtes de fumer. Ton corps doit stresser, car tu ne lui fournis plus sa dose de THC.

Bref, il existe énormément de solutions aux problèmes liés au sevrage. Il faut absolument que tu consultes un médecin, c'est son métier de t'aiguiller vers une possible convalescence. Je suis passé par là et je viens tout juste de m'en sortir. Pour la deuxième fois d'ailleurs. Si j'ai pu réussir deux sevrages alors tu pourras surmonter celui que tu es en train de traverser.

Je te souhaite bien du courage, la clé c'est de croire en soi, notre organisme est plus fort que cette merde. Sur le long terme, tu t'en rendras compte

En espérant que mes expériences puissent t'aider. N'hésites pas à revenir si tu as besoin de conseils !

Petitefeuille - 06/07/2019 à 13h55

Bonjour à tous. Je suis fumeuse depuis 8 ans. Avant j'avais l'habitude de faire des pauses régulières au cas où je souhaiterais arrêter un jour, pour que cela soit plus facile.

Je suis avec mon mec depuis 4 ans et lui aussi fume. Depuis 4 ans, plus de pause...

Le problème c'est que je n'apprécie plus le pétard. Je le fais pas ennuie. C'est un cercle vicieux. On s'ennuie on fume. On fume on est mou on s'ennuie.

Mon copain est casanier lui ça ne le gêne pas de rester à la maison. Moi je me sens frustrée! Je voudrais me remettre au sport mais pas la motivation car mon corps est mou du à la consommation.

Je ne fume pourtant que le soir après le travail. J'en ai vraiment besoin pour m'endormir.

Fin 2018 j'ai essayé d'arrêter et mon mec aussi. Je n'ai pas dormi pendant un mois ! J'ai cru devenir folle j'ai tout recommencé. Et lui aussi.

Avez-vous des astuces pour dormir? C'est vraiment mon plus gros problème. Je suis contente de pouvoir en parler. Pour ma part je n'ai aucun amis fumeurs de cannabis donc cela aide. Je m'en passe en soirée quand je suis avec eux. Mais du pétard du dodo...

merci pour vos réponses.

ColMoutarde - 08/07/2019 à 15h32

Salut Petitefeuille !

Pour faciliter l'endormissement il existe beaucoup d'astuces ! En premier lieu, il va falloir refaire du sport, ou du moins, pratiqué une activité physique. Comme la marche par exemple. Sinon tu peux réaliser des exercices faisable depuis chez toi (sport maison), de nombreuses vidéos ou applications existent à ce sujet.

(Je sais que la motivation est manquante au début, mais en quelques jours tu ressentiras les bienfaits du sport)

Pour ma part, lors de mes crises d'insomnies, j'ai pris des tisanes à base de valériane, mélisse, passiflore, marjolaine, aubépine, camomille etc. Il me suffit d'une tasse et les bâillements se font déjà sentir. Par contre ne t'attends pas à retrouver le sommeil en deux jours, cela dépend de ton organisme, en revanche, au bout d'un certains temps tu retrouveras ton rythme naturel de sommeil.

La lecture aide pas mal, mais attention à ne pas lire plus de 15 minutes, au delà de cette durée, ca devient une fatigue visuelle et ce n'est pas conseillé pour avoir un sommeil de qualité.

Évite la cigarette, l'alcool, les écrans et la nourriture trop grasse avant de dormir, ca n'aide en aucun cas, mais ca tu dois le savoir. Pour l'écran je te l'accorde, c'est difficile de s'en défaire pour certains, surtout quand on est en couple.

La nuit, si tu tournes en rond dans le lit sans t'endormir, va te préparer une tisane ou va prendre un bouquin, ne reste pas dans le lit à attendre que le sommeil vienne.

Je te souhaite bon courage pour la suite, n'hésites pas à revenir pour nous donner ton retour !

Miss-SOS - 13/07/2019 à 00h47

Bonsoir,

UN TRES GRAND MERCI à tous ceux qui apportent leur post-expérience tout en racontant leur histoire ! Cela donne en effet de l'espoir !

Je suis fumeuse depuis 16 ans, je suis folle de rage quand je réalise le temps !!! au départ je fumais un demi joint par soir et petit à petit j'en suis désormais à 4-5 par soir... J'ai honte parce que je réalise aussi que je commence sérieusement à m'isoler... J'accepte les propositions et puis il se passe tjs qq chose ou je finis par annuler ou reporter ... Je n'ai plus envie de sortir, l'idée de me préparer, de faire la route, de trouver une place, etc; me fatigue par avance.... Je voudrais me retrouver comme avant, vraiment, à aimer sortir, à ne plus avoir cette putain de flèmme !!!!!!! de faire plusss de choses, meme si je ne m'isole pas du tout la journée. Le soir ... mon appartement m'appelle ... ca devient mon refuge et je souffre d'etre seule en m'infligeant moi meme d'etre seule !!!!! est ce que vous vous retrouvez là dedans ??? est ce que vous pouvez me confirmer que tout ca c'est terminé quand on arrête ??? que vraiment on a une peche que l'on avait plus ??? qu'on se sent moins " à l'ouest" meme en ayant pas fumé ... mais à force le thc doit s'accumuler et j'ai le sentiment d'etre de plus en plus éparpillée alors que j'étais tres organisée !

Il ne me reste qu'un bout qui doit représenter 4 jours peut être ... Je ne pense pas qu'il existe une recette miracle mais déjà je vais essayer le CBD dans une autre cigarette elec en effet c'est mieux d'avoir les 2 sinon ça n'aura plus aucun effet ! et puis l'euphytose etc tenter de me relaxer et de m'occuper le plus possible

.....

Pourriez vous juste me donner des exemples de vos vies AVANT/APRES pour que la MOTIVATION SOIT A SON MAXIMUM ???

MERCI MILLE FOIS

HEUREUSE de pouvoir trouver du soutien puisqu'on est jamais vraiment honnêtes avec nos proches on porte la honte puisqu'on sait, NOUS, ce que nous faisons et que ça nous fait du mal

ColMoutarde - 15/07/2019 à 18h46

Salut Miss-SOS

Je me retrouve beaucoup dans ce que tu dis en effet. L'hésitation, la procrastination, la solitude et le manque de motivation... Pour moi aussi l'appartement était devenu une sorte de cocon. Heureusement que tout ça devient du passé quand tu arrêtes.

Tu retrouves confiance en toi quand tu arrêtes de fumer. C'est une étape très importante ! Par la suite tu récupères de l'énergie, tu retrouves ton souffle, tu ne tousses plus, tu retrouves une certaine concentration et bien entendu, tu retrouves la motivation..

Ce n'est qu'une étape à passée, quelques mois où ton corps et ton esprit vont réapprendre à vivre sans cette m*rde, ce n'est pas simple c'est une certitude, mais tu n'es pas seule à vouloir arrêter. De nombreuses personnes ont réussi alors pourquoi pas toi ?

Si la motivation te fais défaut, je te conseille d'éplucher les sujets posté sur ce forum, il y a de nombreux messages qui te redonneront espoir. Je suis passé par là et crois moi ça aide !

Bon courage et n'hésites pas si tu as d'autres questions.

Sandro75 - 11/08/2019 à 12h55

Bonjour à tous.. Tour d'abord merci pour vos témoignages, vous lire m'a donné un bon gros coup de pied au cul.

Je n'ai jamais parlé à personne de mes addictions, pas toutes du moins. Et j'ai le sentiment que le fait de l'écrire ici est déjà un tout petit pas vers la rédemption, à condition bien sûr de ne pas me contenter de ça.

Il ya deux jours, j'ai décidé après avoir écrasé mon dernier joint de ne pas essayer d'en racheter. Pour m'aider je ne sais pas pk mais j'ai eu besoin d'écrire ce qui me passait par la tête comme pour l'évacuer, pour une fois..

Je me permet de le partager ici avec vous :

Je me décide à écrire, ça y est, j'aurai sûrement du le faire depuis longtemps, mais une fois n'est pas coutume.. La paresse ou la lâcheté m'en ont empêcher..

Je ne sais pas à quoi ça me servira, personne à part un psy peut être ne pourra lire ça, trop honte de me confier.

J'écris parce que je me dis que ça ne me pourra pas me faire de mal, peut être même du bien, c'est le but...

Je sais que je n'écris pas un roman, un livre ou un recueil, juste des mots, des phrases, des pensées, des ressentis.

Pourquoi est ce que j'écris ? Peut être pour me relire après et prendre conscience.. De quoi je ne sais pas encore.

Mettons les pieds dans le plat, je suis malheureux.

J'ai 34 ans, je ne suis pas laid, pas plus con qu'un autre et je crois même avoir quelques atouts de mon côté. Je suis chanceux, j'ai une famille qui m'aime, des amis merveilleux auprès de qui je ne suis pas à la hauteur, un toit au dessus de la tête, un travail plutôt sympa, et je ne manque de rien.

Quel est mon problème ? Je suis un branleur avec un B majuscule.

Voilà mon drame, accro à la branlette et au sexe virtuel depuis l'âge de 16 ans.

Mélangez à cela une très forte addiction à la bière et au cannabis et cela fait un cocktail explosif pour ruiner sa vie sociale. C'est en tout cas mon profil.

Les raisons qui ont fait que j'en sois là ne sont pas la priorité. Comme chacun la vie à son lot de petits tracas, j'en ai eu comme tout le monde mais je pense vraiment avoir été assez épargné.

Des petites galères de la vie largement compensées par l'amour des miens.

Je pense juste que la ou certains luttent avec force contre leur démon, moi je me suis laissé tomber complètement dans leurs bras.

Hormis une parenthèse enchantée de 2006 à 2011, pendant laquelle j'étais en couple. Je suis depuis une dizaine d'années dans le même état.

Je pense que cela s'est aggravé encore après la rupture.

J'ai à ce moment fumé et bu encore plus, mais de façon cachée, seul chez moi, jamais de façon festive dehors avec des amis.

Ce qui m'a conduit à encore plus de paresse pour le moindre effort. Désormais la seule énergie que je suis capable de mettre c'est pour trouver de quoi fumer, là je trouve tjrs une solution. Si je mettais autant d'engouement dans le reste... Bref.

Je ne sais pas si je suis seul dans ce cas mais la fumette a créé chez moi des habitudes. Un joint égale une bière. L'un ne va pas sans l'autre.

Sans parler de la bouffe, hygiène de vie déplorable au maximum, je ne mange que de la merde et ça me coûte la peau du cul, mais ça me va tant que l'estomac est suffisant rempli pour accueillir d'autres joints après manger, et puis la bière ça nourrit aussi..

Il est venu le temps d'aborder le troisième problème, l'addiction au porno. Aux sites de Webcam, de rencontres..

Lorsqu'on se retrouve isolé chez soi, internet et l'outil parfait pour se donner un semblant de vie active. En fait c'est le piège. Tout est trop facile, trop accessible.. Alors pourquoi faire des efforts pour bouger ?

Voilà à quoi se résume mes journées depuis 10 ans, dormir, manger, boire, fumer, me branler..

Et le plus absurde, c'est que lorsque j'ai l'opportunité de faire des rencontres via les sites, je me dérobe toujours.. Je ne compte plus le nombre de rencontres que j'ai repoussé, annulé, ou saboté.. Juste par peur de ne pas assumer le moment venu.

En effet, avec cette addiction au porno, j'ai constaté que j'étais capable de bander sans problèmes devant mon pc, mais qu'il était devenu quasi impossible d'assurer un rapport sexuel normal.

J'ai été confronté à ce problème plusieurs fois, ce qui m'a poussé à me renfermer un peu plus.

Voilà pourquoi depuis près de 2 ans, je n'ai plus fait l'amour.. Pire, je me suis enfermé dans un cycle infernal de mythomanie pour maintenir mon pathétique niveau de vie.

Je mens tout le temps à tout le monde, j'ai honte mais rien n'y fait. Impossible de me confier pleinement à quelqu'un, même de très proche.

Mes amis me prennent pour un taré, à juste titre, mais ils continuent d'être là pour moi sans me juger.

J'ai une chance inouïe.

Je ne compte plus le nombre d'anniversaires, de fêtes, de concerts, de mariages... Que j'ai esquivé sans excuses valables, autre que je préfère être chez moi avec mon joint, ma bière, et ma bite à la main. Il n'y a que là que je me sente bien, au calme, serein. Aussi pathétique cela soit-il.

Venons s'en aux symptômes de ce mal être.

Outre une perpétuelle douleur fictive quelque part dans le ventre du au stress et à l'angoisse que je m'inflige, mon corps me trahit tjrs, sans fautes. Des sueurs abondantes, du visage jusqu'aux aisselles, ça ruisselle, impossible de ne pas le remarquer, et je deviens rouge comme un anglais sur la côte d'azur. Et ceci constamment chaque jour, dès que je me retrouve dans une situation sociale aussi simple que la boulangerie, si on ne me parle pas ça va, si il doit y avoir un échange, ça se corse..

Même constat lorsqu'il s'agit de prendre la parole, même dans ma propre famille, avec mes plus proches amis, je peux être sujet à ces crises. Généralement je vrille totalement, et je ne me reconnais pas. Les autres non plus d'ailleurs.

Je suis d'un naturel souriant, ouvert, même drôle souvent, quand je me sens à l'aise.. Les gens qui me connaissent quand je suis "normal" ont beaucoup de mal à imaginer que je puisse être associal à ce point,

mais ils s'en rendent compte quand ils constatent que j'esquive toutes les soirées.

Je ne m'aime pas. Pas par dégoût ou haine de moi même, juste par rage.. J'ai tout ce qu'il faut pour être heureux, et je me prive de ce bonheur.

Je fais souffrir les gens que j'aime aussi, je suis égoïste. Le constat étant fait, je sais ce que j'ai à faire. Bannir les joints, l'alcool, et le sexe virtuel.. Parler à un professionnel m'aiderait sûrement, mais comment trouver le bon ?

Voilà je me suis arrêté là. Si quelqu'un se reconnaît dans mon témoignage je serai ravi d'en parler. C'est difficile de parler de ça à ses proches, j'ai déjà plus ou moins essayé de parler de mon mal être, quand il fallait me justifier d'esquiver tous les événements. Mais comment faire comprendre à quelqu'un que le simple fait d'envisager d'être confronté aux autres peut être terrorisant, au point d'en avoir le bide retourné dans tous les sens plusieurs jours avant le jour J, alors qu'eux sont tout excités et impatient.. Comme j'ai pu l'être auparavant.

J'aimerais retrouver le moi d'avant, le premier à motiver les autres pour bouger, actif, drôle, bref le vrai moi.

Merci de m'avoir lu jusqu'au bout, c'est peut-être un peu décousu pardonnez-moi mais ça sort spontanément je pense que c'est l'essentiel .

Bon courage à tous ceux qui se battent et bravo à ceux qui s'en sont sortis et nous donnent l'exemple à suivre. Au plaisir de vous lire un de ces quatre.

Beau dimanche à tous.

mjkz - 14/08/2019 à 10h44

Bonjour à tous, tout d'abord merci pour vos messages qui me permettent de m'identifier.

J'ai 23 ans, je suis gros fumeur quotidien depuis 4-5 ans maintenant. Depuis ces 4 ans ma vie à peu à peu virée au cauchemar. De ma licence de maths ratée (validation bac+2), au chômage, et bientôt sans rien.

De tempérament naturel flemmard, je n'ai que très peu de passions (jeux-vidéos / fumer) et ne porte aucun intérêt au monde actuel que je juge dénué de sens. Au fur et à mesure du temps qui passe, je sens que je m'isole, puis les gens se détachent peu à peu de moi également car ils ont l'image de cette personne "toxico".

Ma vie a complètement basculé, je ne m'entends pas avec mes parents, je suis seul, tout le temps seul, les seules amitiés que j'ai sont mes amis en ligne avec qui j'ai partagé plus de choses qu'avec quiconque ces dernières années. Ma vie se résume à survivre (régime alimentaire à base de boissons énergétiques/ plats préparés/ gâteaux) et à passer un maximum de temps sur mon PC. Je ne supporte plus les gens de manière générale, je les trouve méchants et malveillants.

Quand je ne fume pas je suis H24 tendu et anxieux, le seul moyen pour moi d'échapper à la réalité est de m'installer à mon PC en m'enfumant la tête. Toute la journée j'essaie de trouver des idées pouvant me permettre de m'élever (plan intellectuel / financier) autre que par le travail.

Cependant depuis 2j j'ai décidé de sortir de ce cercle vicieux (fumer me coûte trop cher), en commençant par ne pas racheter de consommation. J'ai recommencé le sport (à petite dose) et j'essaie de reprendre goût à la vie, cependant je n'ai pas les envies, et je sais pertinemment que même sevré, je n'aurai toujours pas d'envies. Si je pouvais aujourd'hui dire qu'est-ce que je veux dans ma vie: "je veux qu'on me laisse tranquille et que je puisse rester chez moi h24 et continuer à fumer". Je n'ai pas d'ambition particulière, je n'ai pas cette envie de fonder une famille ou de trouver une femme. Je cours éperdument contre la fuite du temps, ma seule

occupation est mon plaisir personnel.

Je sais également que la cannabis m'a permis de rester très conciliant et bienveillant, et j'ai l'impression d'avoir évolué de manière personnelle (compréhension de mes sentiments). Le fait de ne plus fumer, j'ai le ressenti de récupérer mon vieux comportement de personne ronchon, toujours tendu que j'avais avant de commencer à fumer.

La réelle question que je me pose est, pensez-vous que le cannabis est forcément responsable de toutes ces négativités? Pensez-vous qu'il est possible de trouver un juste milieu entre "plaisir" et "destruction"??

Je passe mes journées à cogiter pour tout et sur tous les sujets, qui plus est avec la rentrée qui arrive et que je dois me former pour trouver un métier, il me reste mois de chaumages, je pense les utiliser pour faire le point avec moi-même.

J'ai rédigé mes idées en vrac désolé si ce n'est pas très bien organisé. J'ai essayé d'être succinct mais je peux détailler et énumérer des centaines d'idées me laissant perplexe. En tout cas moi je vous transmet ma force et vous souhaite le meilleur.